

Wichtig: abwechslungsreiche Touren, die die Kids nicht überfordern.

5 Zillertal-Bike-Arena für Familien

Die Bergwelt der Zillertaler-, Tuxer- und Kitzbüheler Alpen ist ein grandioser Background für Bike-Touren in allen Schwierigkeitsgraden.

Die vier Hauptorte der Zillertal-Bike-Arena, also Gerlos und Zell auf der Tiroler Seite des Gerlospasses sowie Wald-Königsleiten und Krimml im benachbarten Salzburger Land, sind eingebettet zwischen dem Nationalpark Hohe Tauern und dem Zillertaler Naturpark. Ein ausgesprochen hochalpines Ambiente also. Dennoch haben hier auch Anfänger und Familien diverse Möglichkeiten, Touren unter- und oberhalb der Baumgrenze, über schöne Almen, aber immer mit spektakulären Blicken auf Berge und Gletscher zu genießen.

INFOS: Bike-Parcours, Family-Bike-Camp, Technik-Training und Kinderbetreuung im „Almhof Family Resort“, Gerlos. www.zillertalarena.com, www.kinderhotel-almhof.at

6 Märchenhaft - Serfaus

Auf Murmli-Trail, Hexenweg und Forscher-Pfad über das

Intaler Hochplateau: Selbst Forstwege werden hier garantiert nicht langweilig.

Ein notgelandetes Flugzeug mitten im Wald, ein geheimnisvoller Erzählbrunnen, ein rätselhaftes Baumhaus und viele weitere Überraschungen auf Tour – der Family-Bike-Urlaub in den Tiroler Orten Serfaus, Fiss oder Ladis kann alles sein. Nur eines nicht: langweilig. Dafür sorgen nicht nur 30 Touren aller Schwierigkeitsgrade (davon 20 mit GPS-Daten und sieben für Familien), sondern auch ein Freizeitangebot, das man derart konzentriert wohl nur hier findet: Sommerrodelbahn, Flugdrachenseilbahn, Riesenschaukel, Wasserspielpark, Erdpyramiden und, und, und ...

INFOS: geführte Touren und Kinderprogramm in „Geigers Lifhotel“ in Serfaus. Reiseinfos: www.serfaus-fiss-ladis.at, www.lifhotel-posthotel.com

7 Latemar-Dolomiten

Die Dolomiten sind schroff und ein Ziel für ernsthafte

Biker. Doch im Latemar finden auch Familien zahmeres Terrain.

Im schönsten Teil des „schönsten Bauwerks der Welt“ (der Architekt Le Corbusier über die Dolomiten) warten über 800 km markierte Touren. Die Überraschung: Ein guter Teil davon eignet sich auch für Familien. Sogar ein Klassiker ist dabei: Die Latemar-Umrandung, eine traumhaft schöne, aber konditionell und technisch anspruchsvolle Tour (45 km, 1600 Hm), hat Christoph Kofler, Familienvater, Bike-Guide und Hotel-Chef, zur „Familien-Runde“ auf 37 km und 380 Hm abgekürzt – mit zweimaliger Seilbahn-Unterstützung.

INFOS: „Bike- und Kinderhotel Maria“ in Obereggen bietet Touren und Kinderbetreuung. www.rosengarten-latemar.com, www.bike-dolomiten.it

4 Pinzgau-Bike-Park für Kids!

Rund um den Zeller See finden auch Familien ihre

Traum-Trails – nicht zuletzt auf eigenen Kinderstrecken im Bikepark Leogang.

Das Bike-Angebot im Pinzgau ist selten vielseitig: gemütliche Radwege im Tal, anspruchsvolle Bike-Touren in den Waldbergen, schwere Marathon-Strecken im Hochgebirge, knifflige Trails und dazu adrenalintreibende Downhill-Tracks für die Cracks. Das Alleinstellungsmerkmal für Familien: Europas größter Mountainbike-Park am Berg Asitz in Leogang mitsamt dem neuen „Kids Mini Bikepark“ (drei Strecken und Förderband) – im Pinzgau wird jedes Familienmitglied ganz nach seiner Fassung mehr als selig werden.

INFOS: täglich geführte Touren und Kinderbetreuung im Hotel „Forsthofgut“ in Leogang. www.bike-pinzgau.at, www.bikepark-leogang.at, www.forsthofgut.at



Mit genügend Pausen haben auch Kids Spaß an der Anstrengung.

Heaven's Top-Spot Utah: ein Roadtrip in den USA gate

Der liebe Gott muss Mountainbiker sein!
Im Mormonenland Utah hat er deshalb
einige der besten Trails der Welt angelegt.

TEXT | KLAUS KRAWELITZKI FOTOS | MANFRED STROMBERG



➡➡➡ Das soll unser Trailguide sein? Die Lycras können den Bauch kaum halten. Das Cannondale ist aus dem letzten Jahrhundert, Körbchen statt Klickpedale ... als uns Morgan auf die heutige Runde einstimmt, blickt er in skeptische Gesichter. „Täuscht euch nicht. Der Bursche kann was!“ Matze Gruber, selbst erfahrener Bike-Guide, sieht offenbar mehr als wir.

Die zu Stein erstarrte Dünenlandschaft von Ghosberry hat es in sich. Zwischen zwei kugelrunden Sandsteinfelsen schießen wir in eine Mulde. Der natürliche Anlieger am Ausgang und der griffige Sandstein halten die Fliehkräfte im Zaum. „Halt, halt, Foto“, ruft Manfred Stromberg, unser Fotograf. „Gleich noch mal, das Licht ist klasse.“ Keine 500 Meter, und Manni nervt schon wieder. Matze gibt seinem Bike die Sporen. Muss er auch, denn Morgan ist ein gutes Stück voraus. Wer ihm auf den Fersen bleibt, hört die Ansage, auf welchem Ritzel man den nächsten

Anstieg schafft. Allen anderen glühen die Schenkel. Matze hat recht behalten. Morgan ist der Godfather of Ghosberry. Ohne ihn gäbe es hier weder Wegweiser noch Richtungspfeile auf den flüssigen Trails über rostrotten Sandstein. Doch heute kann von Flow keine Rede sein. „Foto!“ schallt es, und Manfred zieht die Kamera blank. „Shoot the photographer“, zischt Morgan, ganz der Westernheld. Wir europäische Greenhorns überdenken unsere Meinung zum amerikanischen Waffengesetz.

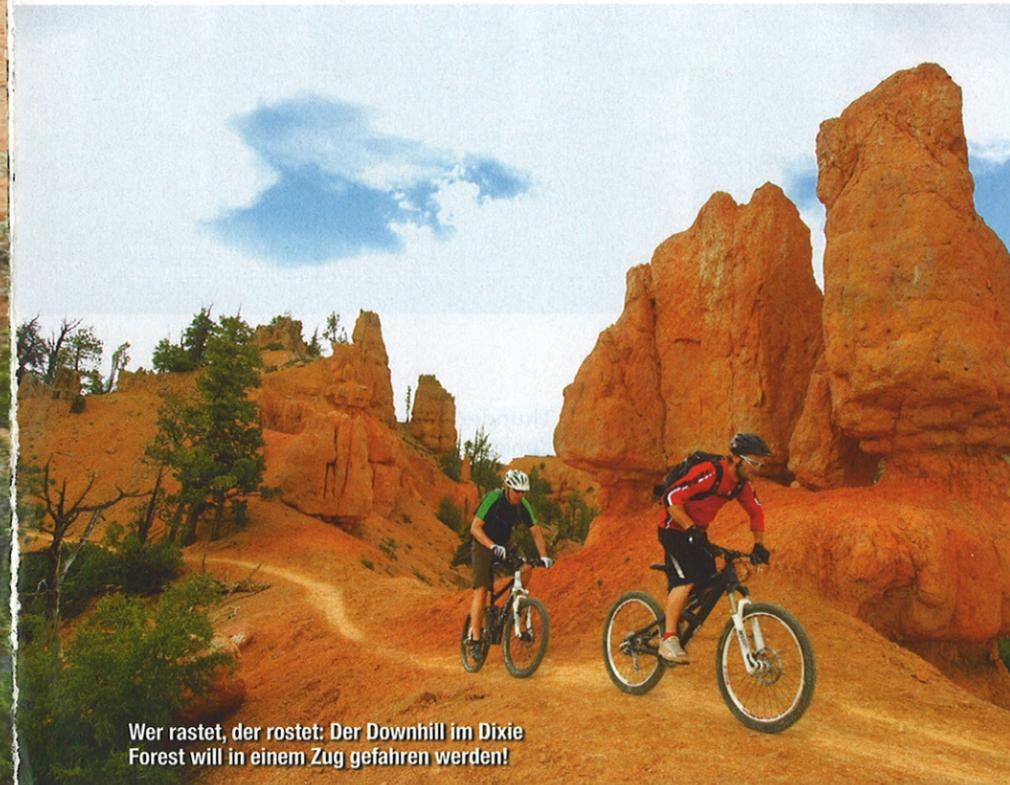
Von unberührter Natur war bei unserer Ankunft vorgestern noch wenig zu sehen. Unsere Explorerreise durch den Südwesten Utahs begann mit Citycruising durch die Spielerstadt Las Vegas am Südzipfel Nevadas. Mit unseren Bikes waren wir schnell „part of the show“. Doch Johanna, unser Masterguide von Sacred Ride, lehnte sich weit aus dem Fenster: „Hey guys, Las Vegas ist cool. Aber der Biketrip der nächsten sechs Tage wird das

locker toppen!“ Klar, dass für unsere Vorfreude dasselbe galt. Also nichts wie raus aus Las Vegas, ab nach Utah: Trails surfen, Indianer spielen, Canyons erobern und wie einst die Cowboys Sandsteindünen hinunterschießen – biken im Wilden Westen!

Drei Tage später stehen wir mitten im Abenteuer. Doch vor dem Einstieg in den Jem Trail bei St. George bremst Johanna. „Bleibt immer in der Spur, hier gibt's Klapperschlangen“, verkündet sie lapidar. Mit mulmigem Gefühl rollen wir in ihrem Schlepptau los. Der Einstieg in den Canyon gibt den Blick frei in das 300 Meter weiter unten liegende Tal. Ob man nun „Switchbacks“ sagen mag oder „Spitzkehren“, ist egal: Diese hier balancieren verflucht dicht am Abgrund, fordern beim Downhill vollste Konzentration.

Als wir im Talgrund in einer Staubwolke abschwinger, stehen wir mitten im Indianerland. Der Trail zieht schier endlos durch üppig grünen Wald. Steil ragen >

„Stay on designed path!“ Gute Idee, denn auf der einen Seite drohen Klapperschlangen, auf der anderen der Abgrund.



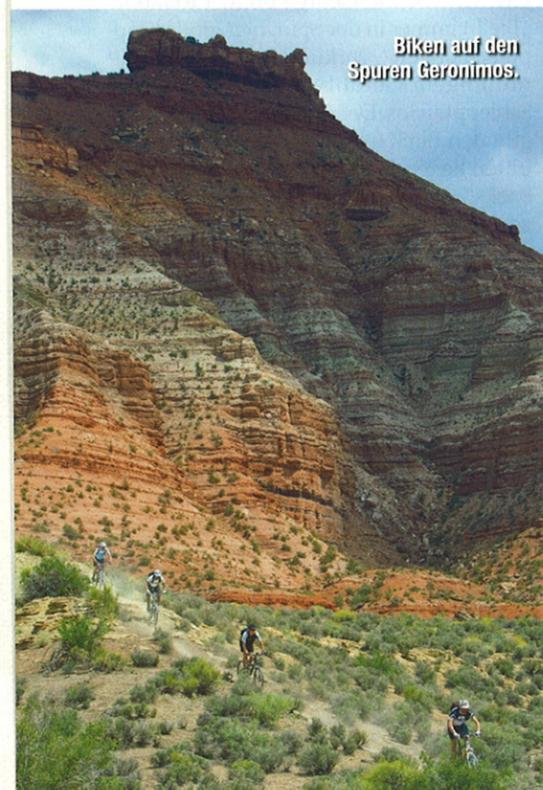
Wer rastet, der rostet: Der Downhill im Dixie Forest will in einem Zug gefahren werden!



Verfahren verboten! Am Rim geht es hunderte Meter senkrecht bergab.

DER GRIFFIGE SANDSTEIN VERFÜHRT MIT NATÜRLICHEN ANLIEGERN ZUM SPIEL MIT DER FLIEHKRAFT

IM LAND DER APACHEN HAT MUTTER NATUR VOLLGAS GEGEBEN. FAST ZU SCHÖN, UM WAHR ZU SEIN



Biken auf den Spuren Geronimos.



In schier endloser Slalomfahrt zieht der Jem Trail durch üppigen Birkenwald.

rote Canyonwände auf und geben die Richtung vor. Als wir zum ungezählten Male die Flussseite wechseln, knallen die Silberbüchsen, und Lassos zischen durch die Luft. Touristen haben hier ihr Lager aufgeschlagen und spielen Cowboy und Indianer. „Dieser Canyon war früher das Stammesgebiet der Apachen“, erzählt Morgan. Entgegen dem Westernklischee lebten die Apachen und ihr berühmter Häuptling Geronimo friedlich als Jäger und Sammler. Erst als die Mormonen in ihrem Revier Siedlungen errichteten, sahen sich die Indianer in ihrer Existenz bedroht ... und die Probleme fingen an.

Die streng gläubigen Mormonen mit ihrer dogmatischen Glaubenslehre eckten im Osten der USA überall an. 600 Gläubige zogen daher 1846 auf dem „Mormon Trail“ Richtung Westen, Zehntausende folgten später. Am großen Salzsee rief ihr Führer Brigham Young den Gottesstaat „Deseret“ aus – der Grundstein für Salt

Lake City war gelegt. Doch von „Liebe deinen Nächsten“ hielten die Mormonen nicht viel. Zumindest nicht, was die Indianer betraf: In erbitterten Kämpfen drängten die Mormonen weiter in den Süden Utahs. Nach blutigem Krieg waren 1886 die zäh kämpfenden Ureinwohner um Black Hawk und Geronimo unterworfen. 1891 wurde Utah zum Bundesstaat der USA – innerhalb von 40 Jahren war aus Indianerland Mormonenland geworden.

„Hier hat Mutter Natur Vollgas gegeben, das ist mal amtlich“, meint Fotograf Manfred staunend. Nach einem frühen Aufbruch hatten wir mit der aufgehenden Sonne den National Dixie Forest erreicht. Vor uns liegt jetzt eine Landschaft, die beileibe nicht nur den Fotografen fasziniert. Tausende von knallroten Sandsteinmonolithen scheinen jeder Schwerkraft zu trotzen. Die grünen Kiefern davor ergeben ein fast schon kitschiges Bild. Wir laden die Trinkflaschen nach und nehmen die Spur von

Thunder Mountain auf, dem höchsten Punkt im Forest. Bei uns freut man sich über 500 Meter Singletrail. Doch als sei die Landschaft nicht Geschenk genug, zieht dieser über satte acht Kilometer bergab!

Keine Frage, der liebe Gott muss einen guten Tag gehabt haben, als er Utah schuf. Kein anderer Bundesstaat in den USA kann mit so viel Naturschauspiel aufwarten. Fünf Nationalparks, Dutzende State Parks und unzählige National Monuments sind eine Fundgrube für Geologie-Fans: Als vor 50 Millionen Jahren – also vorgestern – die Auffaltung der Rocky Mountains begann, wurde das zentrale Colorado Plateau angehoben. Vor 10 Millionen Jahren gab es einen zweiten Schub der Gebirgsbildung, bei der die höchsten Käme der Rockies nochmals bis auf 4000 Meter hinaufgedrückt wurden. Dabei schoben sich gigantische Gesteinsplatten übereinander, in die Flüsse wie der Colorado River tiefe Schluchten fraßen. In einem >

EINMAL IM LEBEN EIN MUSS: ROADTRIP DURCH UTAH

DER SÜDWESTEN UTAHS GENIESST BEI BIKERN LEGENDENSTATUS. NICHT UMSONST! EIN ROADTRIP DORT WIRD JEDEM ALS UNVERGESSLICHES MOUNTAINBIKE-ABENTEUER IN ERINNERUNG BLEIBEN.

Anreise

Lage: Utah ist einer der vier Südweststaaten in den USA. Auf einer Fläche drei Mal so groß wie Österreich leben nur 2,7 Millionen Menschen. Das Leben in der Wüste liegt im Trend, und viele internationale Firmen verlegen ihren Standort in den Südwesten der USA. Grund ist die hohe Lebensqualität: Utah wartet mit unzähligen Naturwundern auf!

Beste Reisezeit: April bis Juni und September bis Anfang November. Die Temperaturen in der Wüste sind beträchtlich, das Thermometer kann auf 30 bis 38° Celsius steigen. Trotzdem muss man auf den bis zu 3500 Meter hoch liegenden Trailheads mit einstelligen Plusgraden rechnen.

Zeitverschiebung: 8 Stunden zu Mitteleuropa.

Anreise: am besten via Las Vegas in Nevada. Von dort lässt sich in zweistündiger Autofahrt St. George erreichen, der Ausgangspunkt der meisten Touren. Las Vegas ist von Deutschland aus prima durch Charter- oder Linienflüge ansteuerbar. Flüge z. B. mit Condor gehen nonstop von Frankfurt nach Las Vegas (ca. 11,5 h), Linienflüge z. B. mit der Lufthansa sind Umsteigeflüge und dauern 16 h oder mehr. Für das Ticket sind zwischen 800 und 1200 Euro fällig. Die Kosten für die Bike-Mitnahme schwanken zwischen 70 und 330 Euro. Wichtig: unbedingt die Sportgepäck-Richtlinien der Airlines beachten!

Einreise: Neben einem maschinenlesbaren Reisepass ist eine Einreisebestätigung nach dem ESTA-Programm zwingend erforderlich, ohne die man nicht in den Flieger gelassen wird. Diese kann bis 72 Stunden vor Abflug online unter <https://esta.cbp.dhs.gov> beantragt werden.

Equipment

Das ideale Bike: Das beste Bike für Utah ist ein variables All-Mountain-Fully mit 120 bis 150 mm Federweg. Aber auch ein ausgewogener Tourer mit 120 mm Federweg ist gut fahrbar. Freeridefans mit einem tourentauglichen 160er sind auf den anspruchsvolleren Trails im Vorteil. Die Mitnahme im Flieger muss bei der Airline angemeldet werden.

Auf Tour: Neben sommerlichem Outfit ist besonders darauf zu achten, dass man genügend Flüssigkeit mit auf die Tour nehmen kann. Eine Trinkblase plus Wasserflaschen sollten immer dabei sein. Auf einigen Touren sind Protektoren sinnvoll, aber nicht zwingend erforderlich.

Ersatzteile: Typische Verschleißteile fürs eigene Bike gehören ins Gepäck, etwa Schalttaue oder Bremsbeläge. Es gibt zwar viele Shops, aber nicht alles ist am Lager. Eine ausführliche Checkliste findet sich auf www.bike-sportreisen.de/Utah

Übernachten

Der Hotelstandard in den USA ist grundsätzlich gut. Kettenhotels wie Best Western oder Hampton Hotels

sind weit verbreitet und empfehlenswert. Die Preise pro Übernachtung liegen bei 50 bis 90 Euro pro Person im Doppelzimmer mit Frühstück. Campingplätze finden sich in fast jedem größeren Ort. 15 bis 20 Euro pro Nacht sind üblich.

Campingplätze: unter www.reserveamerica.com
Einige Hotel-Tipps:
Hampton Inn: St. George, www.hamptoninn.com
Best Western El Ray: Inn & Suites in Cedar City www.bestwestern.com
Big Horn Lodge: in Moab, www.moabighorn.com

Essen/Chillen

Sehr populär in Utah sind kleine Privatbrauereien mit angeschlossenem Restaurant. Sie bieten die unterschiedlichsten Biersorten aus eigener Herstellung. Aber aufpassen! Ein spritziges Hefe kann schon mal einen leichten Lakritzgeschmack haben. Die Auswahl an internationalen und amerikanischen Spezialitäten stillt jeden Hunger, von der vegetarischen Pizza bis zum T-Bone-Steak findet sich alles auf der Karte. Süd-amerikanische Klassiker wie Quesadillas oder Enchiladas sind zu empfehlen, Pumpkin Pie (Kürbiskuchen) oder zarte Filet

Mignon machen den Biker satt. Typisch für die amerikanischen Restaurants ist, dass Softdrinks kostenlos nachgeschickt werden. Beispiel für eine typische Privatbrauerei: www.themoabbrewery.com

Bikeshops

Die Shops sind meist gut sortiert, das Personal fachkundig. Das Angebot ist amerikanisch geprägt, europäische Marken selten vertreten. Spezielle Ersatzteile fürs Bike sind deshalb oft Mangelware. Gute Adressen sind:

Bicycles unlimited: in St. George, 90 South 100 East, Tel. 1-888-673-4492 www.bicyclesunlimited.com
Poisonspiderbicycles: in Moab, 497 N. Main Street, Tel. 1-435-259-7882, www.poisonspiderbicycles.com

Specials

Guiding: Direkt vom Hotel aus zu starten, das klappt meist nicht. In der Regel fährt man mit dem Shuttlebus zum Trailhead oder, wenn es sich um einen Rundkurs handelt, zum Parkplatz am Traileinstieg. Der Charakter der Touren ist unterschiedlich: Neben reinen Downhills, bei denen sich die Abfahrer am unteren Ende des Trail vom

Shuttlebus abholen lassen, gibt es Rundtouren, die meist weilig dahingehen. Alle Trails sind sehr gut ausgeschildert und beschrieben. Am Trailhead oder Startplatz steht meist eine große Tafel mit der Beschreibung unterschiedlicher Streckenführungen. Ein Verfahren ist kaum möglich. Trotzdem macht es Sinn, mit „local guides“ auf Tour zu gehen. Das Erlebnis, der Spaß und die zusätzliche Information, die man sich damit erkauft, sind unbezahlbar. Der Spezialist für Utah-Roadtrips: **Sacred Rides Mountain Bike Company:** www.sacredrides.com oder deren deutsche Vertretung **Bike-Sportreisen:** www.bike-sportreisen.de

Events

Gran Fondo Moab: 1./2. Mai 2010, Straßen-RTF nach italienischem Vorbild. www.granfondonoab.com

Hin & Her

Mietwagen: Das Mindestalter beträgt 21 Jahre, Pflicht ein internationaler Führerschein. Kleinwagen lassen sich direkt vor Ort mieten. Hier werden aber auf den Mietpreis und durchsichtige Steuern und Versicherungsgebühren addiert. Wer schlau ist, bucht daher besser in Deutschland und holt den Wagen am Airport in Las Vegas ab. Preise: Kleinwagen ab 165 Euro, Minivan ab 280 Euro die Woche, Mittlerer Camper ab 800 Euro pro Woche, z. B. bei www.alamo.de oder www.avis.de

Reise-Infos

Trails & Touren: Übersicht über alle Spots siehe www.utahmountainbiking.com
Rund um St. George: www.bicyclesunlimited.com/rides.amp, Rund um Moab: www.poisonspiderbicycles.com/rides_mtb.html
Allgemeine Reiseinfos: Einen guten Überblick zu Utah im Allgemeinen gibt www.goutah.de, detailliertere Infos zu Moab unter www.moab-utah.com



Ein Roadtrip macht die Weite der Landschaft erst fassbar.

Mountain Bike **Exklusiv Reisen**



MB-LESERREISE

ROADTRIP UTAH: DAS MOUNTAINBIKE-ABENTEUER FÜR TRAILSURFER.

Termine: 18. bis 29. April, 9. bis 20. Mai, 3. bis 14. Oktober und 17. bis 28. Oktober.
Leistungen: Flug ab/an Deutschland, Transfers, Übernachtung/Frühstück, Shuttles, professionelles Tourguiding mit Lunch an den Tourentagen und MB-Überraschungspaket. Preis ab 2289 Euro/Person im DZ.
Info und Anmeldung online unter www.mountainbike-magazin.de/reisen

endlosen Prozess entwickeln sich seither beeindruckende Landschaften, in denen die Erosion, Regen, Frost und Wind als Baumeister arbeiten und Felssäulen, Steinbögen und kugelförmige, dünenhaft wirkende Steinlandschaften modellieren.

Moab und Mountainbiken – das sind mehr oder weniger Synonyme, und Moab für Biker so etwas wie Mekka für die Muslime. Wo sollten wir die letzten Tage unseres Roadtrips also sonst verbringen? Schließlich gilt Moab als die Wiege des Bike-Sports. „Today we're gonna ride Porcupine Rim“, kündigt Johanna an. Andächtige Stille. „Your very best ride ever.“

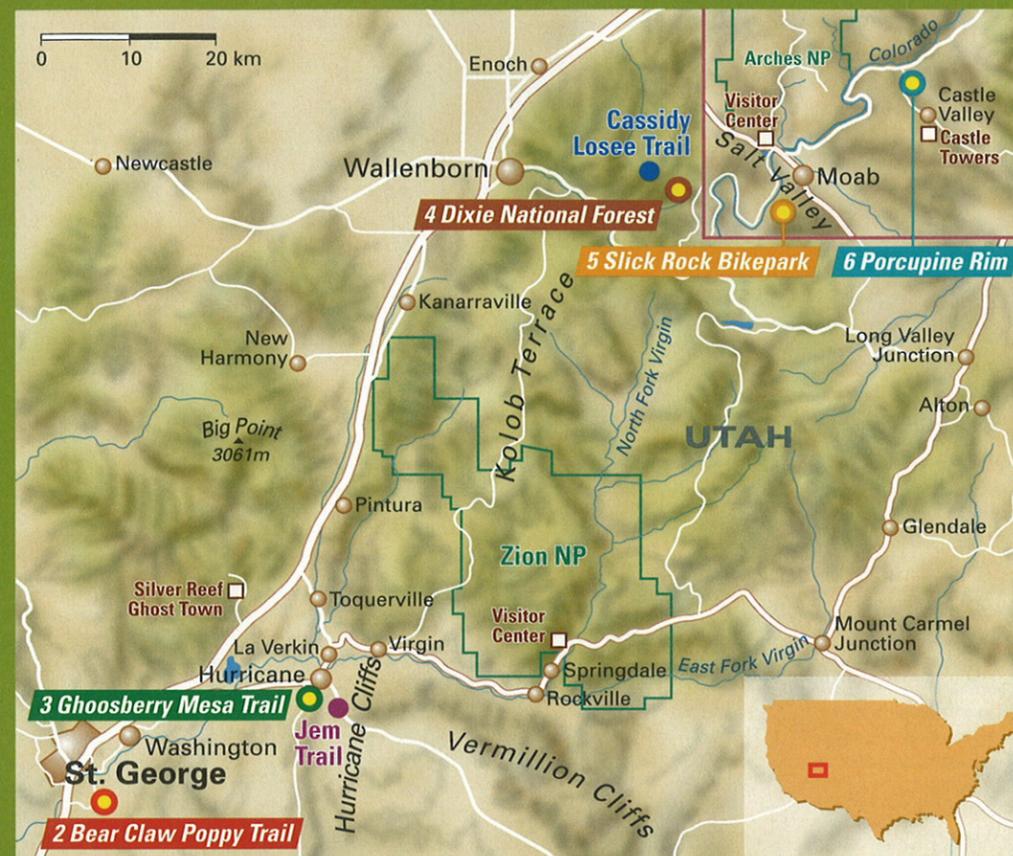
Als der Shuttlebus auf 3000 Metern den Startpunkt erreicht, ist es reichlich frisch. Viele Biker kennen die Gegend aus Videos und von Fotos, doch in Natura wirkt der Birkenwald mit seinem Maigrün noch hundertmal eindrucksvoller. Ein vierstündiger Ritt auf handgeshapten Trails liegt vor uns, wie eine Herde Mustangs drän-

gen wir auf den Showdown. Die Turns sind so perfekt geformt, dass sich die Kurven mit vollem Speed fahren lassen. Anfangs auf erdigem Untergrund, wird es zunehmend gerölliger. Als sich der Singletrail zum Doubletrail erweitert, schießen wir nebeneinander durch die Spur. Dann die Vollbremsung: Vom „Rim“, der Abbruchkante des Canyons, geht es 600 Meter senkrecht bergab. „Be careful“, meint Johanna, „otherwise you'll end like Thelma and Louise“. Keine Sorge, unsere Scheibenbremsen sind sicher genug. Außerdem sind Thelma und Louise am Ende des Roadmovies freiwillig in elegantem Bogen in die Schlucht gestürzt.

Es wird ruppig, der Untergrund felsig. Stufen, Absätze und Drops reihen sich aneinander. Nur wenige Reifenbreiten neben dem Abgrund tasten wir uns wie auf Eiern bergab. Doch als wir uns schließlich am Colorado River abklatzen, herrscht kein Zweifel: Our very best ride ever! **MB**

HIMMLISCHE TRAILS IN GOD'S OWN COUNTRY

DIE TOUREN IN UTAH SIND PERFEKT MIT WEGWEISERN AUSGESCHILDERT. GUT SO: WER AUF DEN TRAILS BLEIBT, SENKT DAS RISIKO, MIT GEFÄHRLICHEM GETIER BEKANNTSCHAFT ZU MACHEN. SCHLANGEN!



SPOT 1
City-Cruising in Las Vegas

Charakter: reine Sightseeing-Cruisertour durch die wohl verrückteste Stadt der Welt. Keine Trails weit und breit, aber trotzdem ein Muss!
Kondition: leicht
Fahrtechnik: leicht

Beschreibung: direkt vom Hotel weg durch die Kunstwelt von Las Vegas. Hier erlebt man die ganze Welt in Kleinformat, denn die Amis haben alles nachgebaut, was es nachzubauen gibt. Ob Markusplatz von Venedig oder die Pyramiden von Gizeh, der Eiffelturm aus Paris oder die Skyline von Manhattan, hier wurde vor nichts haltgemacht. Trotzdem oder genau deswegen ist es

cool, durch diese abgedrehte City zu cruisen und all die Vorurteile, die es zu den Amerikanern gibt, bestätigt zu finden.

SPOT 2
Bear Claw Poppy Trail

Charakter: Der Hausberg von St. George erweist sich als die optimale Einstiegsdroge in die Amiland-typischen Funtrails.
Kondition: leicht
Fahrtechnik: leicht

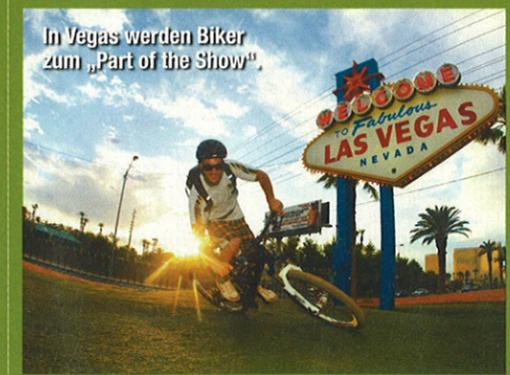
Beschreibung: Wie man hierzulande zum Fußballplatz fährt, geht es in Utah gleich am Ortsende von St. George zum Downhill an den Bear Claw Poppy Trail. Der Hausberg ist der perfekte Einstieg in das Utah-Abenteuer. Ein wunderbarer Spielplatz aus soften

Trails mit kleinen Anliegern, geschmeidig zu fahrenden Turns und hin und wieder einem kleinen Drop. Die insgesamt acht Kilometer lange Strecke führt ausschließlich bergab, wobei der Trail keine allzu hohen Anforderungen an die Fahrtechnik stellt. Gerade deswegen hat man seinen Spaß und „erfährt“ hautnah, was es heißt, auf handgeshapeten Mountainbiketrails unterwegs zu sein. Ganz klar: Die Trailbauer von St. George verstehen ihr Handwerk! Der Untergrund besteht meist aus festgefahretem Sand, ist teilweise auch etwas geröllig. Hin und wieder geht es über Steinplatten bergab. Wer will, kann den Trail auch uphill fahren. Die meisten aber steigen unten in den Van und lassen sich noch einmal nach oben shuttlen.

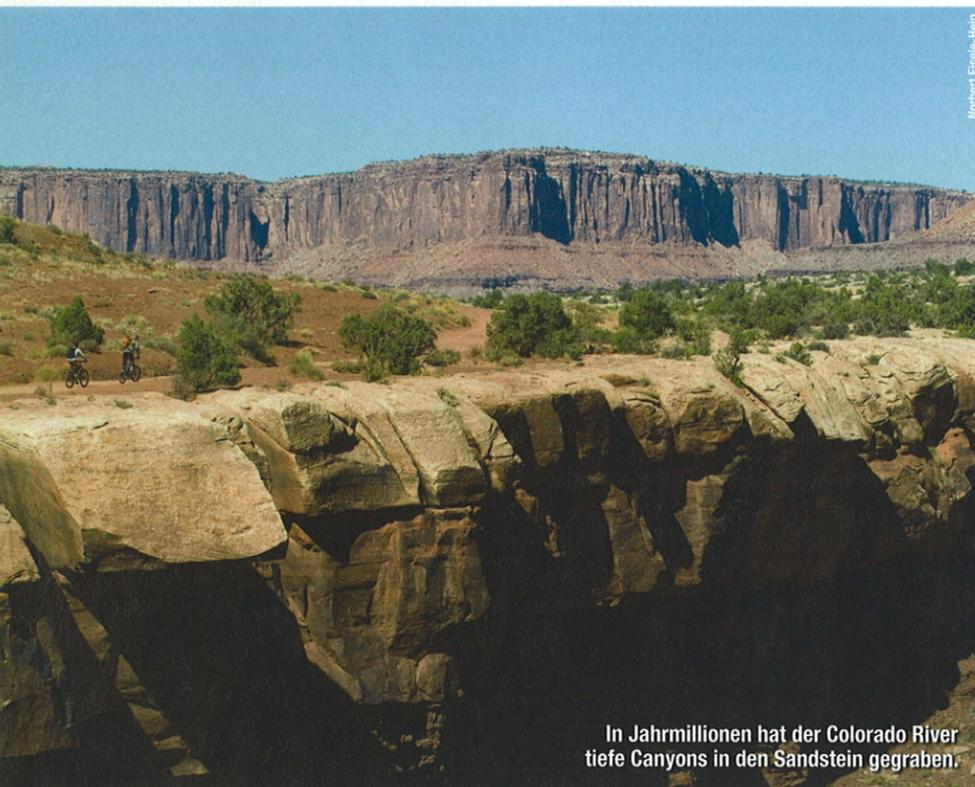
SPOT 3
Ghoosberry Mesa Trails

Charakter: In einer unendlichen Dünenlandschaft aus Sandstein findet sich bei der Ortschaft Hurricane ein perfekter Mountainbike-Spielplatz.
Kondition: mittel
Fahrtechnik: mittel

Beschreibung: Für Mountainbiker geht es nahe der kleinen Stadt Hurricane nördlich von St. George gar nicht einmal so stürmisch zu. Schließlich ist Ghoosberry, wie der Trailspot von allen nur kurz genannt wird, von welligem Gelände geprägt. Die einzelnen Anstiege und Abfahrten sind nie wirklich lang, aber im Laufe der Zwei- bis dreistündigen Tour sammeln sich dann doch fast 600 Höhenmeter an. Die Sandsteindünen sind gespickt mit Anliegern, kurzen, steilen Absätzen, Überhängen und giftigen Gegenanstiegen. Kugelförmige Steinkolosse münden in einen steinernen Kessel, der mit viel Schwung ausgefahren werden kann. Fahrtechnik und Bike-Gefühl sind gefragt, dem Spieltrieb keine Grenzen gesetzt. Der Jem Trail führt vom Trailhead recht schnell an den oberen Rand des Canyons. Gut 100 Meter fallen die Wände steil ab. Man ist hier nicht am Ende der Welt, aber man meint, es von hier sehen zu können. An der Kante des Canyons entlang, dem so genannten „Rim“, folgt man dem Trail, bis sich unverhofft die Möglichkeit findet, in die Canyonwand einzusteigen. In engen Spitzkehren, den Switchbacks, zieht sich der staubige Trail bis in den Talboden des Canyons. Dort unten trailt man am Fluss entlang immer bergab und zeichnet seine Linie in den teilweise weichen Untergrund aus Sand, Stein und Erde. Nach anderthalb Stunden spuckt einen der Flusslauf an einem Parkplatz aus.



In Vegas werden Biker zum „Part of the Show“.



In Jahrmillionen hat der Colorado River tiefe Canyons in den Sandstein gegraben.



Einen schöneren Bike-Spielplatz als Moab gibt es nicht.

Horbert Essels-Hein

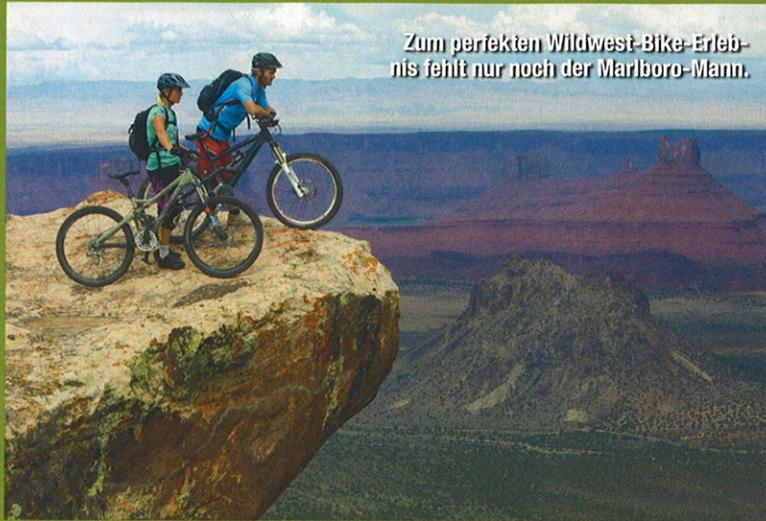
MOAB IST DIE WIEGE DES BIKE-SPORTS. MEHR GRIP ALS AUF DEN SLICK ROCKS GIBT ES NIRGENDWO SONST

SPOT 4 Dixie National Forest Trails

Charakter: episch lange Downhills auf perfekt geshapeten Trails! Allerdings müssen Biker immer wieder kurze Aufstiege in Kauf nehmen.

Kondition: leicht
Fahrtechnik: mittel

Beschreibung: Am Coyote Hollow Trailhead geht es nach einem kurzen und giftigen Uphill auf perfekt geshapeten Trails Richtung Thunder Mountain. Nach einem neuerlichen kurzen Anstieg erkennt man, warum der Thunder Mountain „Thunder Mountain“ heißt. Vom Blitz getroffene und verkohlte Baumstämme sind stumme Zeugen dieser Namensgebung. Der Grip auf dem roten Sandsteingeröll ist fantastisch: Das in der Mitte der Spur festgefahrene Geröll wird zum Rand hin etwas loser – je nach Vorliebe und Fahrkönnen ziehen Biker ihre Spur. Einem Stakkato von Spitzkehren folgen lang gezogene, softe Turns mit kleinen Anliegern, kurzen Flusssdurchfahrten und einem grandiosen Speedfinale kurz vor dem Parkplatz. Der Losee Canyon Trail ähnelt dem Jem Trail. Hier geht es zunächst durch ein Waldgebiet stetig bergauf zu einem Hochplateau. Weiter am „Rim“ des Canyons entlang und dann in unzähligen Spitzkehren tief in



Zum perfekten Wildwest-Bike-Erlebnis fehlt nur noch der Marlboro-Mann.

die Schlucht hinein. Im bewaldeten Tal folgt man dem Bach flussabwärts. Mehrmals wird der Bach überquert, entweder über Brücken oder kurzerhand durch das Bachbett hindurch. Wenn sich der Wald später lichtet, ist der Blick frei auf die steilen Felswände des Canyons, die leuchtend rot in den Himmel ragen. Nach einer Stunde ist die Schlucht durchfahren und der Shuttle Van auf dem Losee-Canyon-Parkplatz erreicht.

SPOT 5 Die Slick Rocks von Moab

Charakter: der Himmel für Mountainbiker! Mehr Grip als bei diesem Ritt ist schlicht undenkbar.

Kondition: mittel
Fahrtechnik: mittel

Beschreibung: Über den Dächern von Moab liegt die „Sand Flat Recreation Area“, den meisten Mountainbikern besser als „Slick Rock“ bekannt. Der Name Slick Rock ist irreführend, denn hier ist nichts „slicky“, also glatt und glitschig. Der Sandstein ist das genaue Gegenteil! Mehr Grip kann man nicht unter seine Mountainbike-Stollen bekommen. Es sind Anstiege fahrbar, von denen man sonst nur träumen kann. Vor dem Park verschaffen große Tafeln ein Bild von dem, was vor einem liegt. Eine bessere Infotafel gibt es nicht: Neben einem Practice Loop gibt es den Maintrail, auf dem man etwa vier Stunden unterwegs ist. Ähnlich wie in Ghosberry geht es wellig dahin, wobei hier die Abfahrten und Gegenanstiege

länger sind. Teilweise führt die Strecke steil bergauf, dann wieder ist der Weg so angelegt, dass es sich in sanften Zügen durch die Steindünen gleiten lässt. Moab selbst liegt auf etwa 1200 Metern über dem Meeresspiegel, der Slick Rock Bike Park auf etwa 1500 Metern. Die Luft ist heiß und äußerst trocken. Ein großer Wasservorrat ist daher für diese Tour absolut notwendig. Unterwegs finden sich alle Spielarten des Mountainbikens, von gewaltigen Anliegern über Drops, Stufen bis hin zu Kompressionen.

SPOT 6 Porcupine Rim bei Moab

Charakter: Diese grandiose Canyon-Trailtour führt zwischen Steinkolossen

an den Colorado River.

Kondition: mittel
Fahrtechnik: schwer

Beschreibung: Auf über 3000 Metern liegt der Einstieg zu dieser Tour. Trotz Wüstenklima kann es dort ganz schön frisch werden. Der Auftakt führt durch einen herrlichen Birkenwald. Erdige Trails, in langen Zügen und mittlerem Tempo gefahren, schlängeln sich durch einen Wald aus weißen Stämmen. Aus dem Singletrail wird langsam ein Doubletrail, je mehr man sich der oberen Kante des Canyons nähert. Auf diesem „Upper Porcupine Rim Trail“ stimmt man sich ein auf ein grandioses Finale. Bis jetzt sind schon beeindruckende 700 Tiefenmeter vernichtet, doch es folgen noch 2000 weitere! Der erdige Trail führt noch einmal slalomartig durch den Wald, bevor er sich stetig am Rim entlangschlängelt. Zum Glück wechselt man auf felsigen, aber griffigen Untergrund: Der Canyon stürzt hier mehrere 100 Meter in die Tiefe! Der Trail wird breiter und lässt die Wahl zwischen technisch anspruchsvoller Linie und etwas leichterem Weg. Dann wird es verblockt und die Stufen höher, teilweise muss das Bike getragen werden. Scheinbar ewig fährt man direkt auf dem Rim, um sich dann final über Steinplatten, kleine Absätze und zwischen Steinkolossen hindurchzuschlängeln. Der Platz zum Abklatschen liegt direkt am Colorado River!

BACKGROUND-INFOS ZU UTAH

Indianerkriege

Von 1860 an wurden Navajos und Apachen von der Kavallerie in blutigen Feldzügen bekämpft. Dabei stellte sich der Apachenhäuptling Geronimo mit seinen Kriegern in einem aussichtslosen Guerilla-Kampf einer Übermacht von 5000 Soldaten. 1886 ergab er sich mit dem letzten Häufchen von 36 Getreuen. Die folgenden 23 Jahre verbrachte er in Reservaten, zuletzt in Fort Sill, Oklahoma, seinen Stamm sah er nie wieder. Er starb mit 86 Jahren.

Mormonen

Religiosität ist in Amerika nirgends so ausgeprägt wie im Mormonenland Utah. Die orthodoxe Sekte der Mormonen versteht sich als das auserwählte Volk Gottes und ist extrem konservativ. Rauchen und Trinken sind verpönt, sonntags geht man zur Kirche, ein Zehntel des Einkommens wird der Kirche abgetreten. Entsprechend mächtig ist die Kirche der Mormonen heute. Sie selbst bezeichnet sich als „Kirche der Heiligen der Letzten Tage“.

No-Gos

Bei Kontrollen am Airport sollte man sich kluge Sprüche und jenen noch so kleinen Scherz tunlichst verkneifen. Die Jungs bei der Einreisekontrolle sind komplett spaßfrei veranlagt. Einen Urlaub in Untersuchungshaft zu beginnen ist wenig spaßig. Abends mag die Versuchung groß sein, nach einem tollen Trail ein Bier zu zischen. Gute Idee, aber wenn, dann nicht in der Öffentlichkeit! Besonders die Kombination Auto und Alkohol ist tabu!

American Beer

Die Amerikaner lieben Gerstensaft, halten aber nichts vom deutschen Reinheitsgebot. In kleinen und kleinsten Privatbrauereien wird munter drauflosgemischt. Das Ergebnis: Hefeweizen mit einem Geschmack von Aprikosen, Bananen, Lakritz und Gewürznelken. Besonders beliebt: das „Papago Elsi's Irish Coffee Milk Stout“. Beim Brauen des Milch-Dunkelbiers wird dem Fass ein Pfund Kaffeebohnen mit Irish-Cream-Flavor beigemischt. Prost!

TRAINING & FITNESS: SO KOMMEN SIE JETZT IN BESTFORM

3/10

Deutschland
4,50 €
Österreich: 5,10 €
Schweiz: 9,20 SFR

Mountain
BIKE

Mountain **BIKE**



IM TEST:
Supertachos
ab 20 Euro

KAUF- BERATUNG

**ÜBERBLICK TOTAL: WELCHES
BIKE SIE WIRKLICH BRAUCHEN**

TOP SECRET!

Neue XTR und X.0

Shimano und Sram bringen
sensationelle Zehnfach-Gruppen

Werkstatt-Special

10 Montageständer im Praxistest
Plus: Federgabeln richtig warten

Alpencross

Das große Mountainbike-Abenteuer
von Mittenwald zum Monte Grappa

16 TRAUM-TOURER

MEGATEST: ALLROUND-FULLYS FÜR 3000 EURO – BIKESPASS GARANTIERT!

**TOP-SPOT
MOAB**
Das legendäre Bike-Revier

Mountain
BIKE
**WOMEN'S
CAMP!**
JETZT
ANMELDEN

MB-LEXIKON, TEIL 6
Alles über Lagertechnik

PARTS IM DAUERTEST
Was hält auf Dauer durch?

SCHON GEFAHREN
Das beste Material 2010

Belgien/Lux 5,30 € Griechenland 6,50 € Italien 6,00 €
Spanien 6,00 € Finnland 6,80 € Slowakei 7,20 €

